

CITIZEN

YF30

Quick Start Guide

Guide de démarrage rapide

Guía de inicio rápido

Schnellstartanleitung

Guida Rapida

Guia rápido

快速入门指南

快速入門指南

クイックスタートガイド

English

Français

Español

Deutsche

Italiano

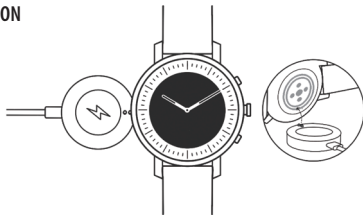
Português

中文简体字

中文繁体字

日本語

① CHARGE AND POWER ON



Connect your smartwatch to the included charger.

- Keep your smartwatch charging during pairing and setup.



INPUT: 5V  0.5A

WARNING:

- To avoid damage to your watch, only use with included charger.
- Do not use a USB hub, USB splitter, USB y-cable, battery pack or other peripheral device to charge.

② DOWNLOAD AND PAIR



On your phone, download the CITIZEN CONNECTED. Open the app and follow the instructions to set up an account and pair your device.

- Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc.
- Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.

Heart Rate Tracking:

Daily Use: Wear the strap above your wrist bone with the watch flat and still against your skin.

Exercise: Tighten the strap and move the watch higher on your wrist. Loosen when done.

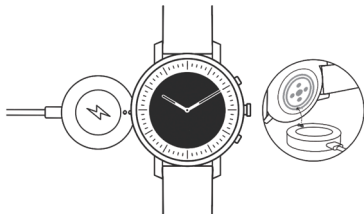
Visit <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/en/yf30/yf30.html> for additional information.

CITIZEN CONNECTED is available with smartphones with Android 5.0 or later (excluding GO version) or iOS 10.0 or later. Available functions may depend on countries and platforms it is used.

③ BLOOD OXYGEN TRACKING

Wear your watch slightly higher up your arm and avoid pressing your watch against your wrist bone. Make sure your watch fits comfortably on your wrist. Wearing your watch too tight constricts the blood circulation while wearing it too loose may let other light in, which affects the measurement. Place your hand on a flat surface with your fingers resting open. The back of your watch should be in contact with your skin. Stay still and avoid interacting with the watch during the measurement.

① CHARGEMENT



Branchez votre smartwatch au câble de chargement inclus.

- Gardez votre smartwatch en charge durant l'appairage et la configuration.



INPUT: 5V 0.5A

ATTENTION :

- Pour éviter d'endommager votre montre, utilisez uniquement le chargeur inclus.
- N'utilisez pas d'hub USB, de répartiteur USB, de câble USB en Y, de bloc batterie ou d'autre périphérique pour charger.

② DÉMARRAGE



Activez le Bluetooth™ sur votre téléphone et téléchargez l'application CITIZEN CONNECTED via l'App Store™ ou Google Play. Ouvrez l'application et suivez les instructions affichées à l'écran pour coupler l'appareil.

- Apple et le logo Apple sont des marques déposées par Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de services d'Apple Inc.
- Google Play et le logo Google Play sont des marques commerciales de Google LLC.

Suivi de la fréquence cardiaque :

Utilisation quotidienne : Portez le bracelet sur votre poignet avec la montre à plat contre la peau à l'extérieur de votre poignet.

Exercice : Fixez la montre de façon à ce que le bracelet soit serré sur votre poignet. Desserrez le bracelet lorsque vous avez terminé.

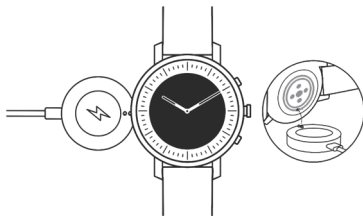
Rendez-vous sur <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/fr/yf30/yf30.html> pour plus d'informations.

CITIZEN CONNECTED est disponible sur les smartphones équipés d'Android 5.0 ou ultérieur (à l'exception de la version GO), ou d'iOS 10.0 ou ultérieur. Les fonctions disponibles peuvent dépendre des pays et des plateformes utilisées.

③ SUIVI DE L'OXYGÈNE DANS LE SANG

Remontez votre montre légèrement sur votre bras en évitant de l'appuyer contre l'os du poignet. Assurez-vous que votre montre est adaptée confortablement à votre poignet. Si votre montre est trop serrée, la circulation sanguine est entravée. Si elle ne l'est pas assez, vous risquez de laisser entrer d'autre lumière, ce qui affecte la mesure. Posez votre main sur une surface plane avec les doigts ouverts. Le dos de votre montre doit être en contact avec la peau. Restez immobile et évitez toute interaction avec la montre pendant la mesure.

① CARGA



Conecte su smartwatch al cable de carga incluido.

- Deje cargando su smartwatch durante el emparejamiento y la configuración.



INPUT: 5V  0.5A

ADVERTENCIA:

- Para prevenir daños en su reloj, utilice únicamente el cargador que se proporciona.
- No utilice un concentrador USB, un distribuidor USB, un cable en “y” USB, una batería portátil u otros dispositivos periféricos para cargar.

② EMPEZAR



En su teléfono, habilite el Bluetooth™, después descargue la aplicación CITIZEN CONNECTED en la App Store™ o en la Google Play Store. Abra la aplicación y siga las instrucciones que aparecen en la pantalla para emparejar.

- Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y en otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.
- Google Play y el logotipo de Google Play son marcas comerciales de Google LLC.

Monitoreo del ritmo cardíaco:

Uso diario: Póngase la correa en su muñeca y fije el cuerpo del reloj en la parte exterior de la muñeca.

Ejercicio: Fije el reloj de manera que la correa quede ceñida en su muñeca. Afloje la correa una vez que termine.

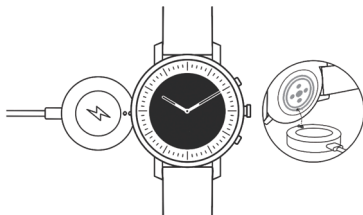
Para más información, visite <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/sp/yf30/yf30.html>.

CITIZEN CONNECTED se encuentra disponible con smartphones con Android 5.0 o posterior (excluyendo la versión GO) o iOS 10.0 o posterior. Las funciones disponibles pueden depender de los países y las plataformas en las que se utilice.

③ CONTROL DEL OXIGENO EN SANGRE

Lleve el reloj un poco más arriba del brazo y evite presionarlo contra el hueso de la muñeca. Asegúrese de que el reloj se ajusta cómodamente a la muñeca. Llevar el reloj demasiado apretado obstruye la circulación de la sangre, mientras que llevarlo demasiado suelto puede dejar que entre otra luz, lo que afecta a la medición. Coloque la mano sobre una superficie plana con los dedos abiertos. La parte trasera del reloj debe estar en contacto con la piel. No se mueva y evite interactuar con el reloj durante la medición.

① AUFLADEN



Schließen Sie Ihre Smartwatch an das mitgelieferte Ladekabel an.

- Laden Sie Ihre Smartwatch während des Koppelns und der Konfiguration weiter auf.



INPUT: 5V  0.5A

ACHTUNG:

- Um Schäden an Ihrer Uhr zu vermeiden, verwenden Sie nur das mitgelieferte Ladegerät.
- Nutzen Sie zum Aufladen weder ein USB-Hub noch einen USB-Splitter oder ein USB-Y-Kabel, einen Akku oder sonstige Peripheriegeräte.

② LEGEN SIE LOS



Aktivieren Sie Bluetooth™ auf Ihrem Handy und laden Sie dann die „CITIZEN CONNECTED“-App aus dem App Store™ oder Google Play Store herunter. Öffnen Sie die Anwendung und befolgen Sie die auf dem Bildschirm zur Verkopplung angezeigten Hinweise.

- Apple und das Apple Logo sind Handelsmarken von Apple, Inc., registriert in den USA und anderen Ländern. App Store ist eine Dienstleistungsmarke von Apple, Inc.
- Google Play und das Google Play Logo sind Marken von Google LLC.

Herzfrequenz-Tracking:

Täglicher Gebrauch: Tragen Sie das Band so am Handgelenk, dass die Uhr auf der Außenseite des Handgelenks flach auf der Haut liegt.

Training: Befestigen Sie die Uhr so, dass das Band stramm am Handgelenk sitzt. Lockern Sie das Band wieder, wenn die Messung beendet ist.

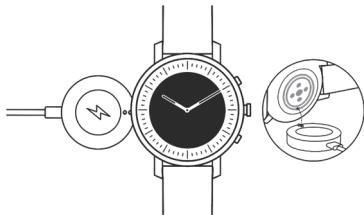
Gehen Sie für weitere Informationen auf <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ge/yf30/yf30.html>.

CITIZEN CONNECTED ist mit Smartphones mit Android 5.0 oder später (außer GO-Version) oder iOS 10.0 oder später verfügbar. Die verfügbaren Funktionen können je nach Land und verwendeter Plattform unterschiedlich sein.

③ **MESSUNG SAUERSTOFFSÄTTIGUNG BLUT**

Tragen Sie Ihre Uhr etwas höher am Arm und vermeiden Sie dadurch, dass Ihre Uhr gegen Ihren Handgelenkknöchel drückt. Achten Sie darauf, dass Ihre Uhr bequem am Handgelenk sitzt. Tragen Sie die Uhr zu eng, so wird die Blutzirkulation behindert, tragen Sie die Uhr zu locker, könnte durch den zusätzlichen Lichteinfall die Messung beeinflusst werden. Legen Sie Ihre Hand auf eine ebene Fläche und lassen Sie die Finger leicht gespreizt. Die Rückseite der Uhr sollte auf Ihrer Haut aufliegen. Bleiben Sie ruhig stehen und vermeiden Sie es, mit der Uhr während der Messung zu interagieren.

① RICARICA



Collega il tuo smartwatch al cavo di ricarica incluso.

- Lascia il tuo smartwatch in carica durante accoppiamento e configurazione.



INPUT: 5V 0.5A

ATTENZIONE:

- Onde evitare danni all'orologio, usare soltanto il caricatore in dotazione.
- Non usare un hub USB, uno splitter USB, un cavo USB a "Y", un battery pack o altri dispositivi periferici per caricare il dispositivo.

② INTRODUZIONE



Sul tuo telefono, abilita il Bluetooth™, poi scarica l'app CITIZEN CONNECTED dall'App Store™ o dallo store Google Play. Apri l'app e segui le istruzioni sullo schermo per accoppiare.

- Apple e il logo Apple sono marchi registrati di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.
- Google Play e il logo Google Play sono marchi registrati di Google LLC.

Monitoraggio della frequenza cardiaca:

Uso quotidiano: Indossare il cinturino al polso con l'orologio in posizione orizzontale contro la pelle al lato esterno del polso.

Esercizio: Fissare l'orologio finché il cinturino non è stretto al polso. Allentare il cinturino dopo la misurazione.

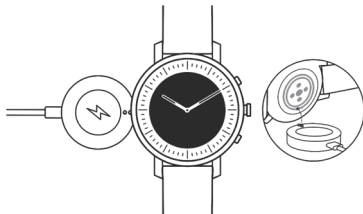
Per ulteriori informazioni visitare <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/it/yf30/yf30.html>.

CITIZEN CONNECTED è compatibile con smartphone con Android 5.0 o superiore (esclusa la versione GO) oppure iOS 10.0 o superiore. Le funzioni disponibili potrebbero dipendere dai paesi e piattaforme in uso.

③ **MONITORAGGIO DELL'OSSIGENO NEL SANGUE**

Indossa l'orologio sul braccio, leggermente più in alto del polso, evitando di premerlo contro l'osso. Assicurati che il tuo orologio si adatti comodamente al polso. Portandolo troppo stretto, si blocca la circolazione del sangue, mentre se è troppo allentato, si rischia di far entrare altra luce, influenzando la misurazione. Metti la mano su una superficie piana tenendo le dita aperte. Il retro dell'orologio deve essere a contatto con la pelle. Stai fermo ed evita di interagire con l'orologio durante la misurazione.

① CARREGAR



Ligue o seu 'smartwatch' ao cabo de carregamento incluído.

- Mantenha o seu 'smartwatch' a carregar durante o emparelhamento e configuração.



INPUT: 5V 0.5A

AVISO:

- Para evitar danificar o seu relógio, utilize apenas o carregador incluído.
- Não use um concentrador USB, divisor USB, cabo Y USB, conjunto de baterias ou outro dispositivo periférico para carregar.

② COMEÇAR



No seu telefone, ative o Bluetooth™ e depois transfira a aplicação CITIZEN CONNECTED a partir da App Store™ ou da Google Play Store. Abra a aplicação e siga as instruções do ecrã para emparelhar.

- Apple e o logótipo Apple são marcas registadas de Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países. App Store é uma marca de serviço de Apple Inc.
- Google Play e o logótipo Google Play são marcas registadas da Google LLC.

Rastreamento da frequência cardíaca:

Utilização diária: Utilize a pulseira no seu pulso com o relógio plano contra a pele exterior do seu pulso.

Exercício: Fixe o relógio até que a pulseira fique apertada no seu pulso. Afrouxe a pulseira quando terminar.

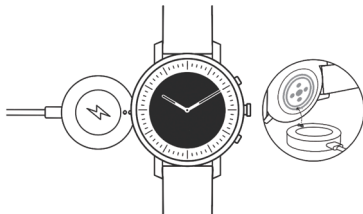
Visite <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/pr/yf30/yf30.html> para mais informações.

CITIZEN CONNECTED está disponível para smartphones com Android 5.0 ou posterior (excluindo a versão GO) ou iOS 10.0 ou posterior. As funções disponíveis podem variar dependendo dos países e plataformas em que o smartphone for utilizado.

③ RASTREIO DE OXIGÉNIO NO SANGUE

Use o seu relógio um pouco mais acima no braço e evite encostá-lo ao osso do pulso. Certifique-se de que o seu relógio cabe confortavelmente no pulso. Usar o seu relógio muito apertado dificulta a circulação sanguínea, ao passo que usá-lo muito largo pode permitir a entrada de outra luz, o que afeta a medição. Coloque a mão numa superfície plana com os dedos abertos em repouso. A parte posterior do seu relógio deve estar em contacto com a pele. Não se mexa e evite interagir com o relógio durante a medição.

① 充电



将您的智能手表与随附的充电线连接。

- 在配对和设置期间让您的智能手表保持充电。



INPUT: 5V  0.5A

警告:

- 为了避免损害您的手表, 请使用原装充电器。
- 不要使用USB集线器、USB分配器、USB y-cabl多功能数据线、电池组或其他外围设备充电。

② 开始



在您的手机上启用蓝牙™, 然后从App Store™或Google Play商店下载CITIZEN CONNECTED应用。打开应用, 然后按照屏幕上的说明进行配对。

- Apple与Apple的标识是苹果公司在美国以及其他国家注册的商标。
Apple Store是苹果公司的一个服务商标。
- Google Play和 Google Play标识是Google LLC的商标。

心率测量:

日常测量: 在手腕上戴上表带, 让手表平贴在手腕外侧的皮肤上。

运动测量: 在手腕上系紧表带。运动后放松表带。

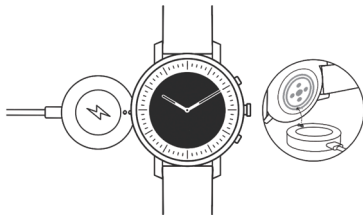
访问 <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/cs/yf30/yf30.html>, 了解更多信息。

CITIZEN CONNECTED支持Android 5.0以上 (GO版除外) 或iOS 10.0以上版本的智能手机。可使用的功能可能依国家和系统平台而有所不同。

③ 血氧追踪

将手表戴在手腕上略高的位置，不要让手表挤压在腕骨上。确保手表舒适地戴在手腕上。手表戴得太紧会阻碍血液循环，而戴得太松可能会让其他光线进入，影响测量。将手放在平坦的表面上，手指自然张开。手表背面应与皮肤接触。在测量过程中保持静止并避免与手表相互作用。

① 充電



將您的智慧手錶與隨附的充電線連線。

- 在配對和設定期間，讓您的智慧手錶保持充電。



INPUT: 5V 0.5A

警告：

- 為了避免損壞您的手錶，只能使用原裝充電器。
- 不要使用USB集線器、USB分配器、USB y-cable多功能線、電池組或其他週邊裝置充電。

② 開始



在您的手機上，啟用Bluetooth™，然後從App Store™或Google Play商店下載CITIZEN CONNECTED應用程式。打開應用程式，並遵照屏幕上的指示配對。

- Apple和Apple標誌是蘋果公司在美國以及其他國家註冊的商標。
- App Store（應用商店）是蘋果公司的服務標誌。
- Google Play和Google Play標誌是Google LLC的商標。

心率測量：

日常測量：在手腕上戴上錶帶，讓手錶平貼在手腕外側的皮膚上。

運動測量：在手腕上繫緊錶帶。運動後放鬆錶帶。

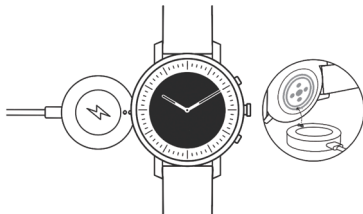
請訪問 <https://www.citizenwatch-global.com/support/html/ct/yf30/yf30.html>，了解補充信息。

CITIZEN CONNECTED支援Android 5.0以上（GO版除外）或iOS 10.0以上版本的智能手機。可使用的功能可能依國家和系統平台而有所不同。

③ 血氧跟蹤

將手錶戴在手臂略高的位置，避免將手錶壓在腕骨上。確保您的手錶舒適地戴在手腕上。手錶戴得太緊會限制血液循環，而戴得太松可能會讓其他光線進入，因此影響測量。將手放在平坦的表面上，手指自然張開。手錶背面應與您的皮膚接觸。在測量過程中保持靜止並避免與手錶交互。

① 充電



スマートウォッチを付属の充電器に接続します。

- ペアリングとセットアップの間は、スマートウォッチの充電を続けてください。



警告:

INPUT: 5V 0.5A

- 時計への損傷を避けるため、同梱の充電器のみご使用ください。
- USBハブ、USBスプリッター、USB Yケーブル、電池パックやその他の周辺機器を充電に使用しないでください。

② 開始



携帯上で、CITIZEN CONNECTEDをダウンロードします。アプリを開き、説明に従いアカウントを設定してデバイスをペアリングします。

- AppleおよびAppleロゴは、米国およびその他の国におけるApple Inc.の登録商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
- Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの登録商標です。

心拍数トラッキングのご利用方法：

日常：ウォッチが動かないように手根骨にピッタリと接した状態でストラップを着用します。
運動時：ストラップをしっかりと締め、ウォッチが手首の高い位置に来るようにしてください。
完了したら緩めます。

その他の情報は<https://citizen.jp/support/guide/html/yf30/yf30.html>をご覧ください。

CITIZEN CONNECTEDは、Android5.0以降(GOバージョンを除く)、またはios 10.0以降を搭載するスマートフォンに対応しています。国やプラットフォームによってご利用いただける機能が異なる場合があります。

③ 血液酸素トラッキング

時計を腕の少し上に着用し、時計を手首の骨に押し付けないようにします。時計が手首に快適にフィットすることをご確認ください。時計をきつく締めすぎると血液循環が制限され、緩すぎると他の光が入り、測定に影響を与える可能性があります。指を開いたまま、平らな面に手を置きます。時計の裏側が肌に触れている必要があります。測定中は動かないようにし、時計との相互作用を避けてください。

